

Recetas Latinas Saludables
..... hechas con amor



Tabla de Contenido

Introducción

Descubra una Vida Saludable	2
Los Beneficios de Frutas y Vegetales Coloridos	3
Guía de Frutas y Vegetales por Temporada	4

Recetas Básicas

Pico de Gallo	5
Salsa de Tomatillo	5
Frijoles Cocidos	6
Frijoles Refritos	6
Tortillas de Maíz	7
Como Calentar Tortillas	8
Pencas Frescas de Nopal	9
Chiles y Pimentones Asados	9

Desayunos

Panqueques con Fresas	11
Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos	12
Frijoles Cocidos con Pimentones Asados	13
Canoas de Papaya	14

Almuerzos

Tortas de Pollo	15
Sopa de Albóndigas	16
Ensalada de Nopales	17
Envuelto Vegetariano	18
Ensalada de Elote y Chiles Verdes	19
Ceviche	20
Agua de Melón	20

Bocadillos

Taquitos	21
Quesadillas de Vegetales	22
Rápido y Cremoso Licuado de Uva	23
Combinación de Vegetales con Salsa	23
Pizzas de Tortilla	24
Licuado Tropical	25
Licuado de Fresa	25

Cenas

Enchiladas de Vegetales y Pollo	27
Sopa de Chile Ancho con Pollo	28
Chile Verde	29
Riquísima Sopa de Frijol con Verduras	30
Papas Salteadas con Cebolla y Pimentón	31
Arroz con Pollo	32

Celebraciones

Pollo en Mole con Vegetales	33
Arroz a la Mexicana	34
Guisado de Espinaca y Elote	35
Crepas de Fruta Fresca	36
Platón de Frutas Tropicales	37
Arroz con Leche	38



La *Campaña Latina 5 al Día de California* le invita a descubrir los deliciosos sabores y tentadores aromas de la cocina latina saludable. Este libro le proporciona las recetas tradicionales favoritas que le ofrecen una gran variedad de frutas y vegetales de brillantes colores, y que contienen menos grasa, colesterol y sodio en cada porción.

Una dieta que incluye de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales diarios mantendrá saludables a usted y a su familia. Las frutas y vegetales de brillantes colores le proporcionan poderosos nutrientes que ayudan a que su cuerpo se defienda contra enfermedades como el cáncer, enfermedades del corazón, apoplejía, y diabetes.

Además de mantener una dieta saludable, es importante disfrutar de actividades físicas diariamente. En realidad, los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividades físicas tales como caminar, pasear en bicicleta, bailar, y jugar en el parque. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física. Simplemente participe con su familia y amigos en alguna actividad física que sea de su agrado. La actividad física puede aumentar su nivel de energía, ayudarlo a mantener un peso saludable y mejorar su estado de salud.

¡Viva a la manera de *5 al Día*!
Ofrezca a su familia frutas y vegetales de diferentes colores y haga actividades físicas con sus seres queridos hoy mismo.

El comer entre 5 a 9 porciones al día es fácil si conoce el tamaño de una porción. Una porción equivale a lo siguiente:

- 1 fruta o vegetal tamaño mediano



- ½ taza de fruta o vegetal fresco, congelado o enlatado*



*fruta enlatada en 100% jugo de fruta

- 1 taza de hojas verdes para ensalada



- ¾ de taza de 100% jugo de fruta o vegetal



- ¼ de taza de fruta seca



Los Beneficios de las Frutas y Vegetales Coloridos

El color es prueba de que los alimentos y bocadillos contienen poderosos fitonutrientes, además de vitaminas, minerales, fibra y sabor. Los coloridos componentes químicos contenidos en las plantas aparentemente ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades y algunos contribuyen a retardar el envejecimiento. El seleccionar colores diferentes también ayuda a consumir las 5 a 9 porciones diarias de frutas y vegetales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. El color de una planta indica cuales son sus beneficios como se muestra en la siguiente tabla.

Azul/Morado

Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retrasar algunos de los efectos del envejecimiento.

Algunas fuentes:

arándanos
pasas oscuras
ciruelas pasas
ciruelas
repollo morado
uvas moradas



Rojo

Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retrasar algunos de los efectos del envejecimiento.

Algunas fuentes:

remolacha,
cerezas
guayabas
manzanas rojas
cebollas coloradas
fresas
tomates
derivados del tomate (salsa para espagueti, jugo de tomate, etc.)
sandía

Anaranjado-Oscuro

Pueden disminuir el riesgo del cáncer y enfermedades del corazón. Ayudan a mantener la vista sana y fortalecen el sistema inmunológico.

Algunas fuentes:

chabacanos
calabaza amarilla
melón
zanahorias
mangos
camotes

Amarillo-Anaranjado

Pueden disminuir el riesgo del cáncer y enfermedades del corazón. Pueden fortalecer los huesos y dientes, ayudar al cuerpo a sanar las heridas, y mantener la piel y la vista sanas.

Algunas fuentes:

toronjas
nectarinas
naranjas
papayas
peras



Amarillo-Verdoso

Ayudan a mantener la vista sana y pueden disminuir el riesgo de enfermedades comunes de la vista a edades avanzadas.

Algunas fuentes:

hojas verdes de berza
chicharos
kiwis
lechuga romana
espinaca

Verde

Pueden disminuir el riesgo del cáncer y ayudar al cuerpo a eliminar sustancias químicas que producen cáncer.

Algunas fuentes:

repollo chino
brócoli
repollo verde
acelga



Blanco

Pueden disminuir el riesgo del cáncer, enfermedades del corazón, e infecciones. Pueden reducir el colesterol elevado y controlar la presión alta.

Algunas fuentes:

ajo
puerros
cebolla
cebollino



Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

Es fácil mantener una buena salud y ahorrar dinero comprando frutas y vegetales de temporada.

Primavera

acelgas
aguacate
alcachofa
chabacano
chícharos
espárrago
fresas
guayaba
mango
naranja
papaya
toronja



Verano

acelgas
aguacate
calabaza
calabaza amarilla
cerezas
chabacano
chícharos
ciruela
durazno
ejotes
elote
fresas
mango
melón
moras
nectarina
papaya
pera
toronja
uvas

Otoño

acelgas
calabaza
camote
chirimoya
col de bruselas
ejotes
habichuelas
granada
guayaba
kiwi
mandarina
melón
nabos
pera
pérsimo
toronja
uvas



Invierno

chayote
chirimoya
col de Bruselas
guayaba
kiwi
mandarina
naranja
nabos
pera



Todo el Año

apio
berenjena
brócoli
calabacita
camote
cebolla
chile
coliflor
espinacas
frutas y
verduras
enlatadas
frutas secas
frutas y
verduras
congeladas
hongos
jícama
jugo 100%
de fruta
jugo 100%
vegetal

lechuga
limón
lima
manzana
nopal
papa
pepino
pimentón
piña
plátano
puerro
rábano
repollo
remolacha
tomate
tomatillo
zanahoria





Pico de Gallo

Sabor fresco con un poquito de picante. Ideal para condimentar los alimentos de su familia o para servirlos con totopos.

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros
- 1½ tazas de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, picados y sin semilla
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharada de sal

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por tres días.



Rinde 6 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 36, Carbohidratos 8 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 108 mg, Fibra Dietética 2 g



Salsa de Tomatillo

Sirva con huevos, quesadillas, o con cualquiera de sus platillos favoritos.

Ingredientes

- 18 tomatillos tamaño mediano sin cáscara, lavados y finamente picados (aproximadamente 2 tazas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, finamente picados y sin semillas

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente, o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por tres días.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Información nutritiva de cada porción

Calorías 38, Carbohidratos 9 g, Proteína 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 159 mg, Fibra Dietética 2 g





Frijoles Cocidos

Avive los frijoles cocidos añadiéndoles pico de gallo o pimentones rostizados finamente picados.

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles secos (pinto, negro o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharada de sal

Preparación

1. Ponga los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Tápela y caliéntela a fuego alto hasta que hierva. Ponga a fuego bajo. Cueza los frijoles entre 1 a 1½ horas o hasta que los frijoles estén suaves.

2. Saque la hoja de laurel y agréguele la sal. Cuézalos otros 15 minutos.
3. Sírvalos o colóquelos en un recipiente de plástico o vidrio, tápelos y guárdelos en el refrigerador hasta por tres días.

Rinde 12 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: Entre 1 hora 15 minutos a 1 hora 45 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 115, Carbohidratos 21 g, Proteína 7 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 50 mg, Fibra Dietética 6 g



Frijoles Refritos

Para un gran sabor y color, cubra con salsa de tomatillo.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de frijoles cocidos con caldo

Preparación

1. En un sartén grande de teflón, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y cuézalo 1 minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cuézalos 1 minuto.
3. Cuézalos y revuélvalos, agregando más caldo y machacando los frijoles ligeramente con un tenedor hasta que la mezcla de

frijoles se ponga espesa pero no seca.

4. Sírvalos o colóquelos en un recipiente de plástico o vidrio, tápelos y guárdelos en el refrigerador hasta por tres días.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 205, Carbohidratos 33 g, Proteína 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 75 mg, Fibra Dietética 9 g





Tortillas de Maíz

Para una porción de vegetales, ponga ¼ taza de vegetales cocidos y ¼ de taza de pico de gallo en una tortilla.

Rinde 6 porciones. 2 tortillas por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 139, Carbohidratos 29 g, Proteína 4 g,
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 2 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 2 tazas de masa harina
- 1½ tazas de agua tibia

Preparación

1. Ponga la masa harina y el agua en un tazón grande. Mezcle con las manos hasta que se forme una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa harina está seca o se agrieta. Si está pegajosa, agréguele un poco más de masa harina.
2. Amásela unos 3 minutos. Forme 12 bolas del mismo tamaño. A medida que forma cada bola, cúbrala con envoltura de plástico para mantenerla húmeda.
3. Ponga una bola entre 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico. Utilizando una tortillera manual, aplane la bola para formar un círculo de 6 pulgadas o utilice un rodillo de amasar para extender el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a utilizar las 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico, hasta que se formen 12 tortillas. Mientras forma cada tortilla en la tortillera, cúbrala con envoltura de plástico para que permanezca húmeda.
5. Coloque un comal o un sartén grueso a fuego medio hasta que esté caliente. Cueza cada tortilla 30 segundos de cada lado. Voltee y cocine 1 minuto. Déle vuelta y cuézala 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocidas en un plato o en una canasta y tápelas.





Como Calentar Tortillas

Las tortillas compradas o hechas en casa pueden calentarse en el horno de microondas, en el horno convencional o en la estufa.

Horno de Microondas

1. Envuelva hasta 12 tortillas en envoltura de plástico.
2. Caliéntelas en el horno de microondas a temperatura alta entre 15 a 30 segundos.
3. Déle la vuelta al montón de tortillas. Caliéntelas en el horno de microondas entre 15 a 30 segundos, o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.

Horno Convencional

1. Envuelva hasta 12 tortillas en papel aluminio.
2. Caliéntelas en el horno a 325° F por 20 minutos o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.

Estufa

1. Caliente el comal o un sartén grande sobre fuego medio.
2. Caliente las tortillas por 15 segundos de cada lado o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.





Pencas Frescas de Nopal

Pruebe los nopales frescos en ensaladas, burritos, huevos revueltos o con frijoles refritos.

Preparación

1. Utilizando un cuchillo o pelapapas, pele alrededor de las pencas frescas de nopal. No es necesario quitar toda la piel. Raspe para quitar todas las espinas y las partes oscuras.
2. Pique las pencas de nopal finamente.
3. Sirva o guarde el nopal en el refrigerador por hasta tres días, en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.



Chiles y Pimentones Asados

Agregue los chiles y pimentones asados a sus ensaladas, tacos, tostadas y tortas de pollo.

Preparación

1. Ponga los chiles y pimentones en un asador, en un horno a 450° F, o en una parrilla. Voltéelos de vez en cuando hasta que estén ennegrecidos por todas partes.
2. Ponga los chiles o los pimentones cocidos en una bolsa de plástico hasta que se enfrien.
3. Saque los chiles y pimentones asados de la bolsa de plástico. Con un cuchillo afilado, quíteles la piel. Quíteles el rabo y las semillas. Corte en tiras.
4. Sirva o guarde los chiles y pimentones asados en el refrigerador hasta por tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.







Panqueques con Fresas

Utilice trocitos de manzana, peras o nectarinas en los panqueques en vez de fresas.

Rinde 4 porciones. 2 panqueques enrollados por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 291, Carbohidratos 55 g, Proteína 6 g,
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 20 mg,
Sodio 490 mg,* Fibra Dietética 4 g

*Excede criterio establecido por Latino 5 al Día

Ingredientes

- 3 tazas de fresas frescas o congeladas
- ½ taza de jalea de cualquier sabor con bajo contenido de azúcar
- 2 tazas de harina (añada el agua) sin grasa para panqueques
- ½ taza de crema agria baja en grasa o yogur de vainilla sin grasa (opcional)

Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle las fresas y la jalea. Cuézalas sobre fuego medio unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente espesas. Póngalas a un lado.
2. En un tazón grande, combine la mezcla para panqueques con agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregue suficiente agua para hacer una masa ligeramente delgada.

3. Ponga ⅓ de taza de la mezcla de panqueques en un comal o sartén de teflón caliente, dejando que se extienda a aproximadamente 6 pulgadas. Cueza el panqueque hasta que los bordes estén secos. Voltéelo y cuézalo hasta que esté bien cocido. Repita el proceso hasta que todos los panqueques estén cocidos.
4. Ponga ¼ de taza de mezcla de fresas en el centro de cada panqueque. Enróllelo y colóquelo en el plato para servir.
5. Rocíe cada panqueque con la mezcla de fresas restante. Unte 1 cucharada de crema agria o yogur de vainilla encima de cada panqueque si desea.





Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos

Añada un toque de color a éste desayuno básico con pimentones rojos y amarillos.

Rinde 2 porciones. 1 tortilla de huevo por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 91, Carbohidratos 9 g, Proteína 8 g,
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 2 mg,
Sodio 135 mg, Fibra Dietética 1 g

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimentón rojo, sin semilla y finamente picado
- 1 pimentón amarillo, sin semilla y finamente picado
- 4 claras de huevo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- aceite en aerosol para cocinar
- 2 cucharaditas de queso Parmesano rayado

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande de teflón sobre fuego medio; agregue el pimentón rojo y el amarillo, revuélvalos frecuentemente durante unos 4 ó 5 minutos. Manténgalos calientes a fuego bajo.
2. En un pequeño tazón, bata ligeramente las claras de los huevos, la albahaca, y la pimienta negra molida.
3. Rocíe un sartén pequeño con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente sobre fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo,

moviendo el sartén para hacer que la mezcla cubra todo el fondo. Cocine durante 30 segundos o hasta que los huevos estén listos.

4. Cuidadosamente levante y voltee la mezcla. Cocine por 1 minuto o hasta que esté firme.
5. Rocíe la mitad de los pimentones sobre los huevos. Doble por la mitad para cubrir el relleno. Colóquelo en un plato. Rocíe con 1 cucharadita de queso Parmesano.
6. Repita el proceso con el resto de la mezcla de huevo, pimentones, y queso.





Frijoles Cocidos con Pimentones Asados

Una solución rápida y fácil para una saludable comida matutina.

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 243, Carbohidratos 47 g. Proteína 14 g.
Grasa Total 1 g. Grasa Saturada 0 g. Colesterol 0 mg.
Sodio 104 mg. Fibra Dietética 15 g

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles cocidos, utilizando frijoles pintos (vea página 6)
- 1 taza de pimentones asados finamente picados (vea página 9)
- 1 cucharadita de chile colorado molido

Preparación

- 1. Mezcle todos los ingredientes en una cacerola mediana.
- 2. Cocine a fuego mediano durante 10 minutos.





Canoas de Papaya

*Una delicia para usted y su familia.
Para hacerlas crujientes, rocíe granola.*

Rinde 4 porciones. *½ papaya por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 180, Carbohidratos 41 g, Proteína 4 g,
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 5 mg,
Sodio 35 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 2 papayas enjuagadas
- 1 lata de 1 onza de mandarinas, sin jugo.
- 1 plátano chico pelado y partido
- 1 kiwi, pelado y partido
- 1 taza con una combinación de fresas y arándanos
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de menta fresca picada (opcional)

Preparación

1. Corte la papaya por la mitad y a lo largo, saque las semillas, y coloque cada mitad en un tazón mediano.
2. Coloque las naranjas, plátano, kiwi, fresas y arándanos en cada papaya.
3. Combine el yogur, miel, y menta; mezclelos. Coloque la mezcla sobre la fruta antes de servir.





Tortas de Pollo

Para añadir un poco de sabor picante, sirva éstas tortas con jalapeños en rajas.

Rinde 4 porciones. 1 torta por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 312, Carbohidratos 28 g, Proteína 29 g,
Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 67 mg,
Sodio 476 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 tazas de pico de gallo
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 4 rebanadas delgadas de cebolla
- ½ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa
- 2 rábanos, rebanados
- 4 bolillos o piezas de pan francés partidos por la mitad

Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pollo, el chile en polvo, y 1 taza de pico de gallo.
2. En un segundo tazón combine la lechuga, cebolla, queso, y rábanos.
3. Coloque partes iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
4. Cubra la lechuga con ¼ de taza de pico de gallo y cierre la torta. Sirva inmediatamente.





Sopa de Albóndigas

Esta sopa de albóndigas es fácil de preparar y es sabrosa ya sea si se disfruta en casa o se recalienta en el trabajo.

Rinde 4 porciones. ½ taza de mezcla de caldo y 3 albóndigas grandes por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 176, Carbohidratos 19 g, Proteína 16 g,
Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 82 mg,
Sodio 349 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 6 tazas de agua
- ½ taza de arroz
- 3 cubos de caldo con sabor de carne de res o pollo con bajo contenido de sodio, ó 1 cucharada de polvo para caldo con bajo contenido de sodio
- 4 ramitas de orégano fresco finamente picadas ó 1 cucharadita de orégano seco
- 8 onzas de pavo, carne de res molida o pollo bajos en grasa
- 1 tomate finamente picado
- ½ cebolla, pelada y finamente picada
- 1 huevo grande
- ½ cucharada de sal
- 2 tazas de vegetales frescos (zanahorias, apio y brócoli)

Preparación

1. En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo, y el orégano. Caliente todo sobre fuego alto hasta que hierva. Revuelva para disolver los cubos o el polvo de caldo, Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento.
2. Al mismo tiempo, en un tazón grande, mezcle la carne molida, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla de caldo y déje hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cuézalos de 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén suaves. Sírvalas.





Ensalada de Nopales

Una ensalada fresca y festiva. Utilice nopales enlatados si no puede encontrar frescos.

Rinde 4 porciones. 1 ½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 59, Carbohidratos 11 g, Proteína 2 g,
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 29 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 4 tazas de repollo verde rayado
- 2 pencas de nopal fresco, limpiadas y finamente picadas (aproximadamente 1 taza)
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos, en rebanadas delgadas
- 1 tomate grande, picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el repollo, nopales, cebolla, rábanos, tomate y chile serrano. Sirva la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, aceite, y azúcar; rocíe sobre la ensalada.





Envuelto Vegetariano

Agregue mangos frescos y aguacates para darle un sabor especial a este patillo.

Rinde 4 porciones. 1 envuelto por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 531, Carbohidratos 92 g, Proteína 17 g,
Grasa Total 12 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 329 mg, Fibra Dietética 15 g

Ingredientes

- 2 pimentones verdes o rojos, sin semilla y picados
- 1 cebolla, pelada y rebanada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles con 50% menos sal/sodio, escurridos y enjuagados
- 2 mangos picados
- jugo de 1 lima
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate, pelado y picado
- 4 tortillas de harina sin grasa de 10 pulgadas cada una

Preparación

1. En un sartén con teflón a fuego mediano, saltée los pimentones y cebolla durante 5 minutos. Agregue los frijoles, menée bien. Reduzca el fuego a bajo y deje cocer durante 5 minutos.
2. En un tazón mediano, combine los mangos, jugo de lima, cilantro, y aguacate. Reserve la mitad de la mezcla para después colocar encima.
3. Llene las tortillas calientes con ¼ parte de la mezcla de frijol y ¼ parte de la mezcla de mango.
4. Doble la tortilla por la mitad. Enrolle la tortilla. Ponga el resto de la mezcla de mango arriba de los envueltos vegetarianos de frijol.





Ensalada de Elote y Chiles Verdes

Esta ensalada es fácil de preparar. Agregue trocitos de pollo cocido para convertir este platillo en toda una comida, o adorne con vegetales verdes.

Rinde 4 porciones. $\frac{3}{4}$ de tasa por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 96, Carbohidratos 20 g, Proteína 3 g,
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 117 mg, Fibra Dietética 3 g

Ingredientes

- 2 tazas de elote congelado, ya descongelado
- 1 lata de 10 onzas de tomate picado con chiles verdes
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- $\frac{1}{8}$ de taza de cebollitas verdes rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle completamente.





Ceviche

Este ligero platillo es perfecto para un almuerzo o como aperitivo. Para darle más sabor, agregue cilantro fresco picado.

Ingredientes

- ½ libra de camaroncitos cocidos
- 1 taza de pepino rebanado
- ½ taza de aguacate rebanado
- ½ taza de tomate cortado en cuadritos
- ¼ taza de cebolla morada picada
- ¼ taza de elote congelado, una vez que ha sido descongelado
- 3 cucharadas de jugo de lima fresca
- 3 cucharada de salsa para tacos preparada
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y menéelo.
2. Sirva en 4 platitos y luego rocíe con cilantro.

Rinde 4 porciones.

¾ de taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 117, Carbohidratos 9 g,
 Proteína 13 g, Grasa Total 4 g,
 Grasa Saturada 1 g, Colesterol 111 mg,*
 Sodio 188 mg, Fibra Dietética 2 g

*Excede el criterio nutritivo establecido por 5 al Día



Agua de Melón

Convierta esta bebida en un raspado, simplemente agregue hielo al melón y al agua.

Ingredientes

- 2 tazas de melón partido (melón de castilla, melón blanco, o sandía)
- 2 tazas de agua fría

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licué hasta que la mezcla esté suave.

Rinde 4 porciones.

¾ de taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 28, Carbohidratos 7 g, Proteína 1 g,
 Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
 Sodio 8 mg, Fibra Dietética 1 g





Taquitos

Mantenga algunos en su congelador. Simplemente caliéntelos para disfrutar de un antojito rápido o un platillo adicional. Para darle más sabor, sívalos con guacamole.

Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 15 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 332, Carbohidratos 50 g, Proteína 15 g,
Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 4 g, Colesterol 27 mg,
Sodio 324 mg, Fibra Dietética 7 g

Ingredientes

- 2 tazas de pico de gallo
- ½ taza de pollo finamente partido y cocido
- ½ taza de elote sin sal añadida, enlatado o congelado (ya descongelado)
- ¼ taza de cebollita verde picada
- ¼ taza de pimentón verde picado
- ½ taza queso añejo, Monterey Jack, o queso fresco, rayado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, combine 1 taza de pico de gallo, pollo, elote, cebollita verde, pimentón, y queso.
2. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas, y ponga una cucharada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrollela apretadamente y asegúrela con un palillo.
3. Coloque las tortillas con la parte abierta hacia abajo en una lámina para hornear y cepille ligeramente con aceite cada taquito. Hornéelos durante 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados y ligeramente bronceados.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sívalos con el resto del pico de gallo.





Quesadillas de Vegetales

Disfrute de esta saludable versión de un clásico bocadillo.

Rinde 4 porciones. 1 quesadilla por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 131, Carbohidratos 20 g, Proteína 7 g,
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 3 mg,
Sodio 253 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- Aceite para cocinar en aerosol
- ½ taza de pimentón verde cortado en trozos
- ½ taza de elote congelado, descongelado
- ½ taza de cebollita verde rebanada
- ½ taza de tomate rebanado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso reducido en grasa, añejo o Monterey Jack, rayado

Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimentón y elote hasta que se suavicen, aproximadamente unos 5 minutos.
2. Añada la cebollita verde y el tomate, cocine durante varios minutos más hasta que se calienten completamente; agregue el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque partes iguales de queso y vegetales en cada tortilla; dóblelas por la mitad y continúe cocinando hasta que el queso se haya derretido y la tortilla está crujiente y ligeramente dorada.





Rápido y Cremoso Licuado de Uva

Sirva este licuado como un refrescante antojito matutino o saboréelo por la tarde.

Ingredientes

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semilla
- 2 plátanos, pelados y partidos
- 2 naranjas, peladas y partidas en cuartos

12-16 cubos de hielo machacado

Preparación

- 1. Coloque las uvas, plátanos, naranjas, y hielo en el vaso de una licuadora.
- 2. Licue hasta que la mezcla se suavice.



Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 142, Carbohidratos 36 g,
Proteína 2 g, Grasa Total 1 g,
Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 2 mg, Fibra Dietética 4 g



Combinación de Vegetales con Salsa

Un antojito rápido, crujiente y sabroso que puede disfrutarse a cualquier hora.

Ingredientes

- 2 zanahorias, partidas en trozos de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio partidos en trozos de 3 pulgadas
- ½ jicama, pelada y partida en trozos de 3 pulgadas
- 1 manojo de rábanos, recortados
- 6 cebollitas verdes, cortadas
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de pico de gallo

Preparación

- 1. Acomode los vegetales en un platón.
- 2. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y el pico de gallo.

Rinde 4 porciones.

1 taza de vegetales y ½ taza de salsa por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 109, Carbohidratos 22 g,
Proteína 6 g, Grasa Total 0 g,
Grasa Saturada 0 g, Colesterol 2 mg,
Sodio 247 mg, Fibra Dietética 7 g





Pizzas de Tortilla

Los chiles y la salsa le dan a ésta pizza un saborcillo picante.

Rinde 6 porciones. 1 pizza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 15 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 240, Carbohidratos 42 g, Proteína 10 g,
Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,
Sodio 470 mg, Fibra Dietética 8 g

Ingredientes

- 12 tortillas chicas de maíz o de harina
- aceite vegetal o margarina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, picados
- 6 cucharadas de salsa roja para tacos
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca, y pimentón rojo.
- ½ taza de queso añejo parcialmente desgrasado, rayado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)



Preparación

1. Cepille con agua un lado de dos tortillas. Junte los dos lados mojados de las tortillas para formar la gruesa corteza para la pizza.
2. Cepille el lado de afuera de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite o margarina. Broncée equitativamente ambos lados en un sartén caliente. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Colóquelas a un lado.
3. Caliente los frijoles refritos, cebolla y la mitad de los chiles en un sartén mediano, moviéndolos ocasionalmente. Quítelos del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijol en cada pizza de tortilla. Espolvée 1 cucharada de salsa para tacos, luego termine con ½ taza de los vegetales picados, 1 cucharada de chiles, y 1 cucharada de queso en cada pizza.
5. Colóquelos de nuevo en el sartén y caliente hasta que se derrita el queso. Añada el cilantro si lo desea. Sirva inmediatamente.





Licuada Tropical

Este refrescante licuado contiene una gran variedad de sabores.

Ingredientes

- ½ taza de leche baja en grasa (1%)
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ½ taza de mango o piña picada
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharada de extracto de vainilla o de coco
- 5 cubos de hielo

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúelos hasta que la mezcla sea cremosa.

Rinde 1 porción. 1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 225, Carbohidratos 42 g, Proteína 11 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 7 mg, Sodio 157 mg, Fibra Dietética 1 g



Licuada de Fresa

Para producir un espumoso licuado, use fresas congeladas.

Ingredientes

- 1½ tazas de fresas, sin rabo
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla este cremosa.

Rinde 2 porciones.

1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 184, Carbohidratos 32 g, Proteína 9 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg, Sodio 124 mg, Fibra Dietética 3 g







Enchiladas de Vegetales con Pollo

Al contrario de las enchiladas tradicionales, éstas enchiladas contienen bastantes vegetales frescos y nutritivos.

Rinde 4 porciones. 2 por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 35 a 40 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 308, Carbohidratos 43 g, Proteína 21 g,
Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 41 mg,
Sodio 713 mg,* Fibra Dietética 7 g

*Excede el criterio nutritivo establecido por 5 al Día

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimentón verde, sin semillas y picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechugas de pollo cocidas y partidas
- 1½ tazas de salsa roja para enchiladas
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate sin sal añadida
- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- ¾ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa, rayado

Preparación

1. Caliente el horno a 375° F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla durante 5 minutos meneando ocasionalmente. Agregue el pimentón y la calabacita; cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; póngalo a un lado.

3. Al mismo tiempo, combine la salsa para enchilada y la salsa de tomate en un tazón pequeño; agregue ½ taza a la mezcla de vegetales y pollo.
4. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Remoje cada tortilla en la salsa y coloque cantidades iguales de mezcla de vegetales y pollo en un lado. Enrolle la tortilla y colóquela en una charola para hornear de 13 por 19 pulgadas. Sirva la salsa restante sobre las tortillas.
5. Cubra las enchiladas con papel aluminio y hornée de 20 a 25 minutos. Destape y espolvorée el queso sobre las enchiladas, hornée por 5 minutos adicionales.





Sopa de Chile Ancho y Pollo

Una sopa de pollo ligeramente picosa, llena de ricos vegetales.

Rinde 4 porciones. 1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 106, Carbohidratos 8 g, Proteína 13 g,
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 29 mg,
Sodio 93 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 2 chiles anchos secos, sin semillas y quebrados en pedazos
- 1 taza de agua
- 2½ tazas de caldo de pollo (33% menos sodio)
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1 taza de pollo cocido y partido
- ¾ taza de zanahorias picadas
- 1 cucharada de orégano
- ¾ taza de chayote picado

Preparación

1. Coloque los chiles en un sartén caliente y cocine unos 45 segundos hasta que estén ligeramente tostados y fragantes. Cubra con una taza de agua hervida y deje reposar durante 20 minutos.
2. Al mismo tiempo, combine el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias y orégano en un sartén mediano. Cuando empiece a cocer reduzca el fuego. Tape y deje hervir durante 20 minutos.
3. Coloque los chiles y el líquido en una licuadora o un procesador de alimentos hasta que se conviertan en un puré cremoso. Agregue el puré de chile y el chayote al caldo. Deje hervir por 5 minutos adicionales.





Chile Verde

Para una comida completa, sirva este platillo con una ensalada y fruta.

Rinde 4 porciones. 1½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora y 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 266, Carbohidratos 12 g, Proteína 39 g,
Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 103 mg,*
Sodio 382 mg, Fibra Dietética 2 g

*Excede el criterio nutricional establecido por 5 al Día

Ingredientes

- 1 libra de tomatillos frescos, sin hoja, lavados y cortados en cuatro partes
- 3 chiles Anaheim, rostizados, pelados, sin semillas, y picados
- 3 cebollas verdes, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 1½ libras de carne de puerco sin grasa, cortadas en trozos de ¾ de pulgada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ cucharada de sal



Preparación

- 1. Coloque los tomatillos en una cacerola mediana con una pequeña cantidad de agua. Tape y deje hervir durante unos 5 minutos hasta que se suavicen.
- 2. Escorra los tomatillos y colóquelos en un vaso de licuadora junto con los chiles Anaheim, cebollas verdes, ajo, y chile jalapeño. Licue a baja velocidad hasta que estén ligeramente cremosos. Añada el jugo de lima y el azúcar y sírvalos nuevamente en la cacerola; pongalos a un lado.
- 3. Caliente aceite en un sartén grande. Añada la carne de puerco al sartén; cocine y mené sobre fuego alto durante unos 5 minutos hasta que se dore; añada la carne a la cacerola con la salsa. Deje hervir, reduzca el fuego, tape y deje hervir a fuego lento durante 50 minutos.
- 4. Destape y cocine durante otros 10 minutos. Añada el cilantro y la sal.





Riquísima Sopa de Frijol y Verduras

Esta saludable sopa será del agrado de toda la familia.

Rinde 8 porciones. 2 tazas por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

(sin incluir el remojo de los frijoles)

Tiempo para cocinar: 3 horas

Información Nutricional por porción

Calorías 297, Carbohidratos 49 g, Proteína 22 g,
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 13 mg,
Sodio 334 mg, Fibra Dietética 14 g



Ingredientes

- ½ taza de cada uno de los siguientes: frijol seco rosado, lentejas secas, frijol negro seco, guisantes amarillos secos, judías secas, frijoles de carete secos
- 8 tazas de agua
- 1 Pierna de Jamón (aproximadamente de ½ libra)
- 1 cucharada de cada uno de los siguientes: albahaca seca, romero seco, mejorana seca, y chile rojo molido
- ½ cucharada de sal y de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahorias picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14 ½ onzas) de tomates cortados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 latas (8 onzas) de salsa de tomate

Preparación

1. Enjuague con agua fría los frijoles rosados secos, lentejas, frijoles negros, guisantes amarillos, judías, y frijoles de carete. Coloque los frijoles y guisantes en un tazón grande, cubra con agua 2 pulgadas por arriba de la mezcla. Tape y deje reposar 8 horas, luego escurra.
2. Combine la mezcla de frijoles secos, lentejas y guisantes, agua y jamón en una olla grande; deje hervir. Agregue las especias, cebolla, zanahorias, apio, tomates, y salsa de tomate. Tape, reduzca el fuego, y deje hervir a fuego lento durante 2 horas. Destape y cocine durante 1 hora.
3. Deseche la hoja de laurel. Saque el jamón de la sopa. Remueva la carne del hueso; desmenuce la carne con 2 tenedores. Agregue la carne a la sopa.





Papas Salteadas con Cebolla y Pimentón

Esta receta puede usarse como entremés en la cena o como desayuno.

Rinde 4 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 159, Carbohidratos 25 g, Proteína 4 g,

Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 5 mg,

Sodio 215 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 papas moradas grandes, lavadas y partidas por la mitad
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimentones verdes y rojos, picados
- ½ taza de elote enlatado o congelado sin sal, descongelado
- ½ taza de tomate picado
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ cucharada de sal y de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso fresco desmoronado o de queso Monterey Jack reducido en grasa

Preparación

1. Haga hervir el agua en una olla grande. Agregue las papas y cocine hasta que estén ligeramente cocidas, unos 15 minutos. Escorra bien y corte en trocitos.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Cocine la cebolla hasta que esté dorada y suave. Agregue las papas y pimentón y cocine a fuego mediano-alto, meneando frecuentemente, hasta que estén doradas.
3. Agregue el elote, tomate, orégano, sal, y pimienta negra molida. Adorne con queso arriba.





Arroz con Pollo

Añada color y nutrición a este tradicional platillo con chícharos y zanahorias.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 335, Carbohidratos 30 g, Proteína 37g,
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 91 mg,
Sodio 266 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimentones verdes, picados
- 2 chiles jalapeños sin semilla y picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 bote (14 ½ onzas) de tomates partidos sin sal añadida, escurridos
- ½ taza de chícharos y zanahorias congeladas combinadas
- 1 cucharada de cumino molido y de chile en polvo
- ¾ taza de arroz blanco

Preparación

1. En un sartén de teflón, cocine los trozos de pollo hasta que estén completamente cocidos, unos 10 minutos. Ponga a un lado y mantenga calientes.
2. En un sartén grande, haga hervir el resto de los ingredientes. Tape y deje hervir a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape la mezcla de arroz, aleje del fuego, y deje reposar de 3 a 5 minutos. Arregle el pollo sobre el arroz.





Pollo en Mole con Vegetales

¡Mucho más rápido de preparar que un mole tradicional y con el mismo buen sabor!

Rinde 6 porciones.

1 pierna y 1 muslo de pollo por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 45 a 55 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 205, Carbohidratos 8 g, Proteína 29 g,
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 106 mg,
Sodio 255 mg, Fibra Dietética 3 g

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 piernas y 6 muslos de pollo sin pellejo
- 3 chiles anchos secos, sin semilla y partidos en pedazos
- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado (33% menos sodio)
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 medianos), sin hojas, lavados y picados
- 2 cucharaditas de cumino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 pencas de nopal fresco, lavadas y partidas (aproximadamente 1 taza)
- ½ libra de ejotes frescos recortados

Preparación

1. Coloque el pollo en un sartén grande cubierto con aceite en aerosol para cocinar. Cocine a fuego medio unos 10 a 15 minutos por cada lado o hasta que esté cocinado completamente.
2. Mientras se cocina el pollo, prepare la salsa de mole. Ponga a tostar el chile ancho en un sartén grande sobre fuego mediano-alto durante un minuto meneando constantemente. Agregue el caldo al sartén y ponga a un lado.
3. Rocíe una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar. Añada la cebolla, cocine y menéese sobre fuego mediano-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, tomatillos, cumino, y sal; deje hervir, luego reduzca el fuego y mantenga hirviendo a fuego bajo durante 10 minutos. Deje enfriar ligeramente y sirva el contenido en el vaso de una licuadora.
4. Licue hasta que se suavice y sirva sobre el pollo; cocine durante 5 minutos adicionales. Cueza el nopal y los ejotes en agua hirviendo; escurra. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.





Arroz a la Mexicana

Con la ayuda de vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo y sabroso. Adorne con cilantro fresco o con una rociada de queso.

Rinde 6 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Información Nutricional por porción

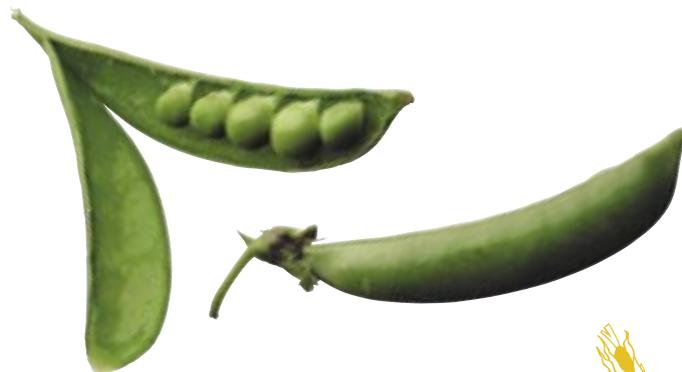
Calorías 180, Carbohidratos 32 g, Proteína 5 g,
Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 115 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo con 33% menos sodio
- 1 taza de arroz blanco
- 1 taza de tomates partidos
- ½ cucharada de chile en polvo
- ¼ cucharada de sal
- ½ taza de elote congelado, descongelado
- ½ taza de combinación de chícharos y zanahorias congeladas, descongeladas

Preparación

1. Caliente la margarina en una cacerola mediana sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se suavice, unos 5 minutos.
2. Agregue el caldo, arroz, $\frac{3}{4}$ taza de tomates, chile en polvo, y sal. Deje hervir; reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 25 minutos.
3. Agregue los vegetales y deje reposar durante 5 minutos. Con una cuchara agregue los tomates restantes sobre el arroz.





Guisado de Espinaca y Elote

Sirva este platillo vegetal a un lado de su comida favorita.

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 a 30 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 105, Carbohidratos 19 g, Proteína 4g,
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 1 mg,
Sodio 254 mg, Fibra Dietética 3 g

Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas) de espinaca congelada
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 latas (14½ onzas) de crema de elote
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de pimienta negra molida

Compota

- ½ taza de migajas de pan
- 2 cucharadas de queso Parmesano, rayado
- 1 cucharada de margarina

Preparación

1. Caliente el horno a 400° F. Caliente la espinaca congelada en una cacerola a fuego medio. Escorra el exceso de líquido.
2. Combine la espinaca, aceite, y elote en crema en una cazuela.
3. Derrita 1 cucharada de margarina y agregue a la cazuela. Agregue el vinagre, sal, y pimienta negra molida. Mezcle todos los ingredientes.
4. Rocíe las migajas de pan y el queso Parmesano sobre la cazuela. Derrita el resto de la margarina y rocíe sobre la compota. Hornee de 20 a 30 minutos.





Crepas de Fruta Fresca

Sirva éstas crepas para el almuerzo o como un postre ligero.

Rinde 6 porciones. 1 crepa por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 200, Carbohidratos 35 g, Proteína 7g,
Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,
Sodio 200 mg, Fibra Dietética 3 g

Ingredientes para la compota de frutas

- ¼ taza de azúcar moreno
- jugo de 1 lima
- 2 tazas de fresas frescas en rebanadas
- ½ taza de arándanos

Ingredientes para las Crepas

- 1 taza de queso ricotta bajo en grasa
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ¼ cucharada de canela
- 6 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 cucharadas de margarina



Preparación

1. Combine el azúcar moreno y el jugo de lima en un tazón pequeño; menéelo hasta que se disuelva el azúcar. Mezcle la fruta y ponga a un lado.
2. Para preparar las crepas, combine el queso, azúcar moreno, y canela en un tazón pequeño. Unte cantidades iguales de la mezcla en la mitad de cada tortilla; doble la tortilla por la mitad.
3. Derrita 1 cucharada de margarina en un sartén grande sobre fuego medio. Coloque 3 de las tortillas con mezcla en el sartén y cocine cada lado por varios minutos hasta que el lado esté frito y ligeramente bronceado. Repita con el resto de la margarina y tortillas.
4. Unte el tope de fruta sobre las crepas y sirva mientras que estén calientes.





Platón de Frutas Tropicales

Una manera rápida y fácil de agregar más frutas a su día.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Información Nutritiva de cada porción

Calorías 125, Carbohidratos 32 g, Proteína 1 g,
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 5 mg, Fibra Dietética 4 g

Ingredientes

- 1 lata (20 onzas) de rebanadas de piña, cortadas a la mitad
- 1 papaya grande pelada y cortada en tajadas
- 1 mango, pelado y en rebanadas
- 2 tazas de fresas, sin rabo
- jugo de 1 lima

Preparación

1. Acomode la piña, papaya, mango, y fresas en un platón para servir.
2. Rocíe el jugo de lima sobre la fruta.





Arroz con Leche

Cuando las fresas y los mangos no están en temporada, utilice fruta enlatada en 100% jugo de fruta para el tope de su Arroz con Leche.

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Información Nutricional por porción

Calorías 263, Carbohidratos 54 g, Proteína 5g,
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 17 mg,
Sodio 47 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- aceite para cocinar en aerosol
- 2½ tazas de arroz blanco cocido
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 1½ tazas de leche 1% baja en grasa
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¼ cucharada de canela molida
- ¼ cucharada de nuez moscada, molida
- ½ taza de pasas
- 5 tazas de fruta, como fresas en rajitas, arándanos o mangos en trocitos

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F. Rocíe una charola para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite para cocinar en aerosol.
2. Combine el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada, y pasas. Mezcle bien.
3. Sirva en la charola para hornear. Hornée hasta que la parte de arriba se dore, aproximadamente 30 minutos. Ponga la fruta encima.



Campaña Latina 5 al Día de California

La *Campaña Latina 5 al Día de California* es una iniciativa a nivel estatal encabezada por el Departamento de Servicios de Salud de California y parcialmente administrada por el Instituto de Salud Pública en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día. Su propósito es estimular a las familias latinas a comer entre 5 a 9 porciones de frutas y vegetales y disfrutar de actividades físicas todos los días para reducir el riesgo de las enfermedades crónicas, tales como el cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y obesidad.

Este libro de recetas fue financiado principalmente por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades, que ayuda a los Californianos de ingresos limitados a comprar alimentos más nutritivos para desarrollar una dieta más saludable. Para más información sobre Cupones para Alimentos, favor de llamar al 1-800-952-5253.



